

GEVEN WE KINDEREN TE VEEL OF TE WEINIG COMPLIMENTEN?

Over de zin en onzin van complimenteren

‘Wat heb je dat ontzettend goed gedaan!’ In onze westerse samenleving zijn we ervan overtuigd dat we kinderen veelvuldig moeten complimenteren. Natuurlijk vinden kinderen het fijn om geprezen te worden, maar er klinken steeds meer tegengeluiden. Als we kinderen te veel complimenteren, maken we ze dan afhankelijk van onze goedkeuring? Krijgen ze daardoor opgeblazen ego’s? Ondermijnen we hun intrinsieke motivatie?

Onze westerse samenleving is doordrongen van het idee dat we kinderen veel moeten prijzen. Wanneer ik op basisscholen kom, zie ik vaak de poster ‘101 manieren om je kind te prijzen’ hangen, met daarop – letterlijk – 101 manieren om je kind te prijzen: ‘Geweldig!’, ‘Je bent heel goed aan het werk!’ en ‘Je bent fantastisch!’ Deze voorbeelden moeten leerkrachten en ouders aanmoedigen om zoveel mogelijk complimenten uit te delen. Zoals een Amerikaanse moeder zei: ‘Complimenten zijn noodzakelijk, een must... Je kunt de zelfwaardering van kinderen niet vergroten zonder ze voortdurend te vertellen dat ze goed bezig zijn.’

Deze obsessie met complimenteren is ontstaan in de jaren zeventig, toen in Californië de zogenaamde *self-esteem movement* kwam opzetten. Deze beweging ging ervan uit dat prangende problemen in de Amerikaanse samenleving – agressie en geweld, angst en depressie, maar ook tienerzwangerschappen en onderpresteren op school – allemaal dezelfde oorsprong hadden: lage zelfwaardering. Kinderen zouden te ontevreden zijn met zichzelf. En als we de zelfwaardering van kinderen vanaf jonge leeftijd zouden opkrikken, dan konden we al deze maatschappelijke problemen oplossen en zodoende de Amerikaanse belastingbetaler een paar centen besparen – althans, dat werd toen gedacht.

Dit idee is overgewaaid naar Nederland. Complimenten zijn een belangrijk ingrediënt geworden van Nederlandse opvoedcursussen en schoolprogramma’s, en ondanks onze Hollandse nuchterheid zijn we ervan overtuigd dat complimenten werken. Een overgrote meerderheid van de Nederlandse ouders zegt: ‘Kinderen hebben complimenten nodig om zich goed te voelen over zichzelf.’

Dat complimenten zo populair zijn geworden in Nederland kan deels worden verklaard door de prestatie maatschappij. De ongelijkheid in onze samenleving groeit gestaag – het gat tussen arm en rijk wordt steeds groter, zichtbaarder en voelbaarder – en ouders doen alles om ervoor te zorgen dat hun eigen kinderen aan de goede kant van deze scheidslijn terechtkomen: dat ze goede cijfers halen, een opleiding afronden en een goedbetaalde baan bemachtigen. En ouders zien zelfwaardering als een fundament voor zo’n succesvol leven.

Een generatie kinderen met hoge zelfwaardering?

Heeft deze manier van opvoeden, waarbij kinderen worden overspoeld met complimenten, geleid tot een generatie kinderen met een hoge zelfwaardering? Of heeft het misschien een averechtse uitwerking gehad? Onderzoekers hebben de zelfwaardering van verschillende generaties kinderen nauwkeurig met elkaar vergeleken, maar ze vonden geen enkel bewijs dat

kinderen de afgelopen decennia tevredener met zichzelf zijn geworden. Maar ze vonden wel bewijs dat kinderen de afgelopen decennia narcistischer zijn geworden.

Wat is narcisme eigenlijk? Er wordt vaak gezegd dat narcisten een extreem hoge zelfwaardering hebben, maar dat is een misvatting. Kinderen met een hoge zelfwaardering zijn tevreden met zichzelf, maar ze voelen zich niet boven anderen verheven. Ze hebben doorgaans een stabiel gevoelsleven, gezonde relaties met leeftijdsgenoten en een intrinsieke motivatie op school. Kinderen met narcistische trekken zijn niet per se tevreden met zichzelf, maar voelen zich wel boven anderen verheven. Ze hebben een tumultueus gevoelsleven. Wanneer ze de waardering krijgen die ze denken te verdienen, voelen ze zich fantastisch, maar wanneer deze uitblijft, kunnen ze wel door de grond zakken. Hoewel ze vaak worden gezien als de populaire gangmakers, zijn hun relaties met leeftijdsgenoten vaak ruzieachtig. Bovendien zijn ze vaak extrinsiek gemotiveerd op school: ze vinden het soms zelfs belangrijker om een goede indruk te maken dan om iets moeilijks te proberen en daarmee het risico te lopen om te falen.

‘Mijn kind is specialer dan andere kinderen’

Psychologen speculeren al decennialang over het ontstaan van narcisme. De sociale leertheorie stelt dat kinderen narcistische trekken ontwikkelen als ze worden overgewaardeerd – als ze door hun ouders worden gezien als een speciaal en bijzonder persoon. Zoals Freud schreef in 1914, hebben overwaarderende ouders ‘een dwang om het kind alle volkomenheden toe te dichten waartoe nuchtere beschouwing geen aanleiding zou zien, en al zijn tekortkomingen te verhullen en te vergeten’.

Mijn collega’s en ik hebben een instrument ontwikkeld om overwaardering te meten – de *Parental Overvaluation Scale*, met stellingen zoals: ‘Mijn kind is specialer dan andere kinderen’ en ‘Het zou me niet verbazen als mijn kind uitzonderlijke talenten heeft’, maar ook ‘Ik zou het jammer vinden als mijn kind “gewoontjes” was.’ Overwaarderende ouders vinden hun eigen kind dus niet alleen speciaal en bijzonder, maar maken ook hun waardering afhankelijk van de mate waarin hun kind aan dit ideaalbeeld voldoet. Wanneer het kind tekortschiet – wanneer het niet boven het maaiveld uitsteekt – zijn ze teleurgesteld of schamen ze zich misschien wel een beetje.

Ons onderzoek toont aan dat overwaarderende ouders de prestaties en vaardigheden van hun kind overschatten, overclaimen en overprijzen. Ze denken dat hun kind slimmer is dan klasgenoten, terwijl het daadwerkelijke IQ van het kind niet uitsteekt boven het klassengemiddelde. Ze claimen dat hun kind bekend is met allerlei thema’s uit de geschiedenis, literatuur en geografie – zelfs thema’s die niet echt bestaan, waar het kind niet bekend mee kán zijn. Ze prijzen hun kind veelvuldig, zelfs wanneer het kind niet uitzonderlijk presteert. Het beeld dat overwaarderende ouders hebben van hun kind lijkt daarmee losgeweekt van de realiteit.

Enkele jaren geleden presenteerde ik dit onderzoek aan een Amerikaanse universiteit. Een student nam plaats aan het hoofd van de tafel. Toen ik halverwege mijn presentatie was, onderbrak ze me: ‘Eddie, ik vind je onderzoek echt ontzettend interessant! Het gaat over ouders die onterecht denken dat hun kind bijzonder is. Maar... wat zegt dit nou over ouders wiens kind écht bijzonder is? Mijn zoon bijvoorbeeld!’ En toen volgde een relaas over alle manieren waarop haar zoon uitstak boven zijn leeftijdsgenoten. Dit geeft aan dat het

opgeblazen beeld dat overwaarderende ouders hebben van hun kroost behoorlijk hardnekkig kan zijn; zelfs wanneer deze ouders worden geconfronteerd met de mogelijkheid dat hun beeld wellicht niet volledig overeenkomt met de werkelijkheid, volharden ze.

Afgaan in de ogen van anderen

Welke gevolgen heeft deze overwaardering voor de ontwikkeling van kinderen? Dit hebben we onderzocht bij kinderen tussen de 7 en 12 jaar oud – een ontwikkelingsfase waarin kinderen leren om abstracte oordelen over zichzelf te vormen. Zo kunnen zevenjarige kinderen denken: ‘Ik ben tevreden met wie ik ben’ of ‘Ik ben een heel speciaal en bijzonder persoon.’

Ons onderzoek laat zien dat een overwaarderende opvoeding voorspellend kan zijn voor narcisme bij kinderen. Kinderen die worden overgewaardeerd door hun ouders worden narcistischer dan hun leeftijdsgenoten die niet worden overgewaardeerd. Maar ze ontwikkelen geen hogere zelfwaardering. Dit laat zien dat een overwaarderende opvoeding, waarbij kinderen voortdurend op een voetstuk worden gezet, kinderen het gevoel geeft dat ze superieur zijn aan anderen en dat ze een voorkeursbehandeling verdienen – maar niet dat ze blij mogen zijn met wie ze zijn.

Hoe is het om overgewaardeerd te worden? Theodore Millon schreef in 1969: ‘Het kind leert zichzelf te zien als een speciaal wezen, leert ervan uit te gaan dat anderen ondergeschikt zullen zijn aan hem, en begint in te zien dat louter zijn bestaan voldoende is om anderen te behagen en dat al zijn handelingen zullen worden beantwoord met een lofzang.’ Het is echter een misvatting dat kinderen die worden overgewaardeerd leren dat louter hun bestaan voldoende is om anderen te behagen. Ze leren juist dat ze voortdurend moeten bewijzen dat ze een speciaal wezen zijn om de waardering van hun ouders te verdienen. Dit verklaart waarom kinderen met narcistische trekken zich soms zo schamen wanneer ze falen. Ze hebben dan namelijk het gevoel dat ze afgaan in de ogen van anderen.

‘Je hebt een ongelooflijk mooie tekening gemaakt!’

Natuurlijk omvat een overwaarderende opvoeding meer dan alleen complimenten. Maar deze complimenten kunnen wel verklaren waarom kinderen die overgewaardeerd worden meer narcistische trekken ontwikkelen. Overwaarderende ouders uiten hun lofzang namelijk geregeld met opgeblazen complimenten. Dit zijn niet zomaar complimenten, maar dit zijn complimenten die extreem positief zijn geformuleerd, zoals ‘Je bent *fantastisch!*’ en ‘Je hebt een *ongelooflijk* mooie tekening gemaakt!’ De woorden ‘fantastisch’ en ‘ongelooflijk’ verklappen al dat deze complimenten gebaseerd zijn op de fantasie. Van alle complimenten die kinderen krijgen van hun ouders, is ongeveer een kwart opgeblazen. En ons onderzoek laat zien dat deze opgeblazen complimenten niet bijdragen aan een hogere zelfwaardering. Integendeel, kinderen die veel opgeblazen complimenten krijgen, ontwikkelen juist een lagere zelfwaardering en soms zelfs narcistische trekken.

Hoe kan iets positiefs als een compliment een negatieve uitwerking hebben? Wanneer we kinderen vertellen dat we ze fantastisch of ongelooflijk goed vinden, voelen ze de druk om continu te bewijzen dat ze fantastisch of ongelooflijk goed *zijn*. En het kinderleven zit vol met tegenslagen, dus wanneer kinderen na zo’n opgeblazen compliment falen, hebben ze het gevoel dat ze door de mand zijn gevallen. Dit schaadt hun zelfwaardering.

Er wordt soms gedacht dat we peuters en kleuters ongeremd kunnen prijzen omdat hun zelfbeeld nog niet volledig is ontwikkeld. Hoewel hun zelfbeeld inderdaad minder abstract is dan dat van oudere kinderen, zijn ze vanaf ongeveer driejarige leeftijd wel degelijk in staat zichzelf te evalueren. Op die leeftijd zien we immers al zelfbewuste emoties zoals trots, schaamte en gêne. Het is daarom niet verrassend dat complimenten vanaf deze leeftijd hun zelfbeeld vormen. Zo laat onderzoek zien dat driejarige kinderen die een compliment krijgen voor hun slimheid na succes in een spel – 'Je bent zo slim!' – vaker gaan valsspelen, waarschijnlijk om een hogere score te halen en daarmee hun slimheid te bewijzen. Dus ook op jonge leeftijd kunnen goedbedoelde en ogenschijnlijk onschuldige complimenten een averechtse uitwerking hebben.

Moeten we kinderen meer kritiek geven?

We prijzen onze kinderen veel, en misschien zelfs te veel. Maar dit betekent niet dat we kinderen meer kritiek moeten geven. Wanneer kinderen een veelheid aan kritiek te verwerken krijgen, kunnen ze een lage zelfwaardering en zelfs angst of depressie ontwikkelen. Natuurlijk zijn er situaties waarin kinderen profijt kunnen hebben van een kritische opmerking, bijvoorbeeld wanneer ze willen leren hoe ze zichzelf kunnen verbeteren. Voor kritiek geldt echter hetzelfde als voor complimenten: richt het op gedrag, niet op de persoon. Wanneer een kind een laag cijfer haalt voor wiskunde, zeg dan niet: 'Je bent ook gewoon niet zo goed in wiskunde', maar: 'Je hebt niet goed geleerd voor deze toets. Laten we kijken hoe je de volgende keer wel goed kunt leren.'

Moeten we stoppen met complimenteren?

Moeten we dan helemaal stoppen met het complimenteren van kinderen? Nee, want complimenten kunnen nuttig zijn. Wanneer een kind bijvoorbeeld iets nieuws probeert, wanneer het voor het eerst zonder zijwieltjes fietst of voor het eerst optelsommen doet, wil het graag horen wat het goed doet (en wat het nog niet goed doet), zodat het zichzelf kan verbeteren. Kinderen hebben immers een intrinsieke gedrevenheid om te leren en zichzelf te verbeteren. Complimenten zijn pas problematisch wanneer ze onrealistisch zijn en wanneer ze gaan over de persoonlijkheid van kinderen, in plaats van over hun gedrag of prestaties. Dergelijke complimenten geven kinderen het gevoel dat ze aan een onrealistisch beeld moeten voldoen om waardevol gevonden te worden. We moeten kinderen daarom vooral realistische complimenten geven voor *wat ze doen*, in plaats van onrealistische complimenten voor *wie ze zijn*.

Hoe geven we realistische gedragsgerichte complimenten? Dit kunnen we doen door aandacht te schenken aan het proces. Wanneer een kind een tekening heeft gemaakt, sta dan stil bij al het werk dat in deze tekening is gaan zitten. Prijs niet het tekentalent van het kind, maar prijs het werk dat het kind in de tekening heeft gestoken: 'Ik zie dat je zelfs de wortels van de boom hebt getekend. Wat heb je dat mooi gedaan!' Zo leert het kind niet alleen dat je met liefdevolle aandacht naar zijn of haar werk hebt gekeken, maar ook dat het proces – en niet het talent – de doorslag geeft.

Onvoorwaardelijke waardering

We zijn als opvoeders zo getraind in het geven van complimenten dat we vergeten dat complimenten soms helemaal niet nodig zijn. Kinderen willen het gevoel hebben dat ze onvoorwaardelijk worden gewaardeerd, ongeacht welke cijfers ze halen op school, ongeacht hoeveel doelpunten ze maken bij voetbal en ongeacht hoe goed ze pianospelen. Deze onvoorwaardelijke waardering kunnen we niet overbrengen door te strooien met complimenten, maar wel door tijd met kinderen door te brengen, door interesse te tonen in hun bezigheden en door ze het gevoel te geven dat we hun aanwezigheid op prijs stellen. Zo ontwikkelen kinderen een stabiele, stevig verankerde zelfwaardering, een gevoel van eigenwaarde dat niet verdwijnt wanneer het even tegenzit.

EDDIE BRUMMELMAN is universitair hoofddocent aan het Research Institute of Child Development and Education van de Universiteit van Amsterdam.

Dit artikel is een bewerkte versie van de presentatie van Eddie Brummelman op het tiende jaarcongres *Leve Het Jonge Kind* (8 november 2022). Zijn onderzoek naar complimenten voerde hij uit in samenwerking met (in willekeurige volgorde) Sander Thomaes, Bram Orobio de Castro, Geertjan Overbeek, Brad Bushman, Stefanie Nelemans, Jennifer Crocker, Carol Dweck, Constantine Sedikides, Milica Nikolić, Stathis Grapsas en Çisem Gürel. Zijn onderzoek wordt gefinancierd door de Jacobs Foundation. In zijn voor de praktijk bedoelde boek *Bewonder mij! Overleven in een narcistische wereld* (Amsterdam: Nieuwezijds, 2019) komen alle onderzoeken die in het artikel besproken zijn aan bod.

Literatuur

Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child Development Perspectives*, 14, 83–89. doi:10.1111/cdep.12362

Brummelman, E. (Ed.) (2020). *Psychological perspectives on praise*. Abingdon, UK: Routledge. doi:10.4324/9780429327667

Brummelman, E. (2019). *Bewonder mij! Overleven in een narcistische wereld*. Amsterdam: Nieuwezijds.

Miller, P. J., & Cho, G. E. (2018). *Self-esteem in time and place: How American families imagine, enact, and personalize a cultural ideal*. Oxford University Press.

Thomaes, S., & Brummelman, E. (2016). Narcissism. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed., Vol. 4, pp. 679-725). Hoboken, NJ: Wiley. doi:10.1002/9781119125556.devpsy316